



**CARTILHA**

**COVID-19**

**PREVINA-SE**



# O que é coronavírus?

---

É uma família de vírus que causa infecções respiratórias que podem variar entre um resfriado comum a doenças mais graves.

A infecção por coronavírus (Covid-19) é uma doença de baixa letalidade. Dados da Organização Mundial da Saúde – OMS mostram que 80% dos casos são leves. A maior preocupação é quando a doença atinge idosos ou pessoas com doenças crônicas.

## Onde consigo informações?

---

saude.gov.br/coronavirus ou ligue 136 ou whatsapp 61.9938-0031  
Ministério da Saúde

<http://triagem.coronavirus.sc.gov.br>  
Secretaria de Estado da Saúde de Santa Catarina

Disque Coronavírus 49 3256 4000 ou whatsapp 49 9163 5779  
Secretaria Municipal de Saúde de Fraiburgo

Informe-se em fontes confiáveis, evite fake news!

# Como o vírus é transmitido?



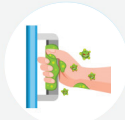
**Pelo ar**



**Aperto de mão**



**Tosse, espirro, catarro  
ou gotículas de saliva**



**Contato com objetos  
contaminados**

# Quais os principais sintomas?



**Tosse**



**Febre**



**Dificuldade respiratória**

**Outros sintomas:** dor no corpo, mal-estar, dor de cabeça,  
dor de garganta, coriza, cansaço.

# Como me proteger?

---

- Higienizar as mãos com frequência
- Cobrir com antebraço a boca e o nariz ao tossir ou espirrar
- Usar máscara ao sair de casa
- Evitar aglomerações
- Manter os ambientes limpos e arejados
- Não compartilhar objetos pessoais
- Manter distância mínima de dois metros entre as pessoas
- Não cumprimentar com aperto de mãos, abraços e beijos
- Não frequentar parques, praças e passeios públicos
- Limpar maçanetas, corrimões, torneiras e interruptores
- Evitar tocar o rosto, boca, nariz e olhos





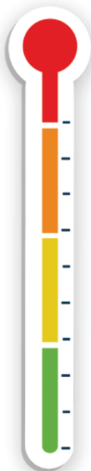
# Quem está no grupo de risco?

Enquadram-se no grupo de risco pessoas com as seguintes características:

- 60 anos ou mais
- Doença pulmonar crônica ou asma
- Imunossuprimidos (câncer, HIV+, transplantados)
- Doenças cardíacas
- Insuficiência renal
- Doenças hepáticas
- Diabetes e hipertensão arterial
- Obesidade
- Tabagistas
- Gestantes



# Quando devo procurar ajuda?



**HOSPITAL**



**CORIZA**



**FEBRE**



**TOSSE**



**FALTA DE AR**

**UNIDADE  
DE SAÚDE**



**CORIZA**



**FEBRE**



**TOSSE**

**FIQUE  
ALERTA  
EM CASA**



**CORIZA**



**FEBRE**

**FIQUE  
EM CASA**



**CORIZA**

# Quando devo usar máscara?

O uso de máscara é recomendado para:

- Pedestre quando em circulação em vias públicas
- Embarque no transporte público coletivo e acesso ao terminal, quando este serviço retornar ao funcionamento
- Uso de táxi ou transporte compartilhado de passageiros
- Acesso aos estabelecimentos de saúde, comerciais e ao trabalho
- Desempenhar atividades em repartições públicas e privadas

**Quanto maior a aglomeração de pessoas,  
maior a probabilidade de circulação do vírus.**

**O uso da máscara é a  
mais importante proteção!**



# Posso usar máscara caseira?

---

**Sim.** O uso da máscara é obrigatório no município de Fraiburgo.

**Os tecidos recomendados são:**

- Cotton ou tecido de algodão



**Cuidados ao usar a máscara:**

- Lavar as mãos com água e sabão antes de colocar e após retirar a máscara
- Evitar tocar ou ajustar a máscara enquanto estiver usando, principalmente, no lado de dentro
- Ao retirar evitar tocar na parte da frente
- Deixar a máscara de molho em água sanitária e lavar em seguida

**Importante:**

- A máscara deve cobrir totalmente a boca, o nariz e estar bem ajustada ao rosto, sem deixar espaços nas laterais
- Não compartilhar a máscara, ela é de uso individual
- A máscara precisa estar seca para ser usada novamente
- Manter a máscara limpa em embalagem higienizada
- Máscara descartável deve ser descartada no lixo do banheiro

# Quais os cuidados ao sair de casa?

- Usar máscara sempre que sair de casa
- Levar uma máscara de reserva
- Levar também uma sacola de plástico para guardar a máscara usada, caso seja preciso trocá-la
- Prender o cabelo e evitar o uso de acessórios
- Quando não for possível lavar as mãos com água e sabão usar álcool 70%



# Quais os cuidados com as compras do supermercado?

---

- Higienizar os alimentos ao chegar em casa
- Lavar com água e sabão ou higienizar com álcool 70% as embalagens
- Descartar ou higienizar as sacolas plásticas
- Evitar usar moedas e dinheiro de papel para pagar as compras
- Pagar as compras com cartão. Lembrar de pedir para higienizar a máquina antes de utilizá-la
- Preferencialmente ir apenas uma pessoa da família

**IMPORTANTE!** Leve a lista de compras. Seja breve e evite bate-papo



# Quais os cuidados ao voltar para casa?

- Retirar os sapatos na porta, antes de entrar em casa
- Lavar as mãos com água e sabão antes de tocar em qualquer superfície
- Separar um local na entrada da casa para guardar objetos como: pastas, chaves, bolsas, celular, óculos, mochila
- Fazer a desinfecção com álcool 70% dos materiais manipulados durante o dia, como: óculos, celular, bolsa, pasta de trabalho, chaves...
- Remover as roupas e separá-las em local reservado, no caso de reutilizá-las ou lavá-las antes de guardar
- Tomar banho e usar roupas limpas
- Manter os ambientes sempre limpos e arejados



# Quais os cuidados com os veículos?

- Ter álcool 70% e papel toalha dentro do carro
- Colocar as compras no porta-malas
- Passar álcool 70% nas mãos antes de entrar no carro
- Limpar com álcool 70% o volante, freio de mão, alavanca das marchas, maçaneta interna da porta, controles dos vidros e controles do rádio
- Considerar sempre que o veículo possa estar contaminado.  
Mantenha-o limpo!





# O que preciso saber sobre os tipos de testes para a COVID-19?

- De acordo com as orientações do Ministério da Saúde:

1. O exame RT-PCR é realizado do 3º ao 5º dia após o início dos sintomas respiratórios. A coleta é realizada com amostra de secreção nasal e oral. O material coletado é encaminhado ao Laboratório Central – LACEN com resultado em três a quatro dias.

2. O Teste Rápido deve ser realizado por profissionais de saúde somente a partir do 7º dia que o paciente apresente sintomas respiratórios. A coleta é realizada com amostra de sangue. O resultado ocorre em quinze a vinte minutos.



**ATENÇÃO!**

**O TESTE RÁPIDO TEM UMA MARGEM PROVÁVEL DE EFICÁCIA DE 86%.**

**O MAIS IMPORTANTE É O USO DE MÁSCARA,  
HÁBITOS DE HIGIENE E ISOLAMENTO SOCIAL!**

# Orientações para o isolamento domiciliar



## ATENÇÃO!

EM CASAS COM APENAS UM QUARTO, OS DEMAIS MORADORES DEVEM DORMIR NA SALA, LONGE DO PACIENTE INFECTADO.

- A distância mínima entre o paciente e os demais moradores é de 1 metro
- No quarto usado para o isolamento do paciente mantenha as janelas abertas para circulação do ar
- A porta deve estar fechada durante todo o isolamento
- Limpe a maçaneta frequentemente com álcool 70% ou água sanitária

### Itens que precisam ser separados:

- Toalhas de banho, garfos, facas, colheres, copos e outros objetos usados pelo paciente
- Sofás e cadeiras também não podem ser compartilhados
- Os móveis da casa precisam ser limpos frequentemente com água sanitária ou álcool 70%
- O lixo produzido pelo paciente contaminado precisa ser separado e descartado

### Condutas para a pessoa contaminada:

- Utilizar máscara o tempo todo
- Se for preciso cozinhar, usar máscara de proteção, cobrindo boca e nariz todo o tempo
- Depois de usar o banheiro, nunca deixe de lavar as mãos com água e sabão e sempre limpe vaso, pia e demais superfícies com álcool ou água sanitária para desinfecção do ambiente

### Condutas de todos os moradores:

- Se uma pessoa da casa tiver diagnóstico positivo, todos os moradores, também ficam em isolamento por 14 dias
- Caso outro familiar da casa também inicie os sintomas leves, ele deve reiniciar o isolamento de 14 dias
- Se os sintomas forem graves, como dificuldade para respirar, ele deve procurar orientação médica

# Coronavírus e Nutrição

---

Para fortalecer o sistema imunológico aposte nos seguintes itens:

**VITAMINA A** - fígado, gema de ovo, frutas como mamão, manga, e legumes como a cenoura

**VITAMINA B** - carnes, frango, peixe, ovos, leite e derivados, feijão

**VITAMINA C** - frutos cítricos como: laranja, limão, abacaxi, kiwi

**VITAMINA E** - castanhas, nozes, amêndoas e outras oleaginosas

**ZINCO** - carnes bovina, frango, peixe, ovos, frutos do mar, nozes

**PROBIÓTICOS** - iogurtes, kefir, kombucha contribuem para o equilíbrio intestinal e por consequência ajudam na imunidade



**Importante: Hidrate-se! Tome água com frequência.**

# Coronavírus e Saúde Mental

- Cuidar com o excesso de informações
- Refletir e perceber o que pode ser aprendido com o que está acontecendo
- Fazer coisas que proporcionem alegria e gerem bem-estar
- Fazer atividades junto com a família
- Colocar as coisas em ordem
- Aproveitar o tempo para relaxar a mente



# #FIQUEEMCASA

- Se puder, fique em casa!
- Se sair, use máscara!
- Evite aglomerações
- Evite o preconceito com os profissionais de saúde e com as pessoas que tiveram Covid-19 e já estão recuperadas.
- Se estiver com sintomas gripais ligue para:



**DISQUE  
CORONAVÍRUS**

Para informações, dúvidas e orientações:

(49) 3256-4000

(49) 99163-5779

das 08h às 12h e 13h30 às 17h30  
todos os dias da semana

**Eu te protejo! Você me protege!**  
**Juntos evitaremos a transmissão do Coronavírus**

**EU  FRAIBURGO**